

Salud, Arte y Cuidado. Vol I. N° 2. Enero-junio 2009

COMUNICACIÓN BREVE

Influenza A H1N1 para prevenirla hay que conocerla.

Rossy D'Apollo

UCLA. Decanato Cs. de la Salud. Departamento de Medicina Preventiva y Social.
dapollo@ucla.edu.ve

RESUMEN

Debido La Pandemia A H1N1, que afecta la salud a nivel mundial, la mejor arma con la que contamos frente a ella es la prevención. Por ello es tan importante conocer las características del virus, su transmisión, así como las medidas que cada persona debe tomar para minimizar el riesgo de contagio.

ABSTRACT

Because pandemic AH1N1 that affects health globally, with the best weapon we have against it is prevention. It is therefore important to know the characteristics of the virus, its transmission, and the steps that everyone should take to minimize the risk of contagion.

¿Qué es la influenza A(H1N1)?

La influenza A(H1N1) es una infección respiratoria aguda causada por el virus de la influenza tipo A, subtipo H1N1, Subtipo que es diferente a los conocidos hasta ahora y que resultado de la recombinación de 4 subtipos conocidos (Aviario americano, Porcino Euroasiático, Porcino Americano y Humano).

¿Cómo se contagia el virus de la influenza A(H1N1)?

Se transmite de una persona a otra, a través de las gotas de secreción respiratoria. Esto puede ser: Forma directa cuando la persona infectada habla, tose o estornuda cercanamente a otra, o saluda con un beso

Forma Indirecta: Tocando objetos o superficies contaminados previamente con secreciones respiratorias con el virus, y luego llevarse las manos a la boca o nariz

¿Al cuanto tiempo de contagiarse una persona puede aparecer los síntomas?

Este es lo que se conoce como periodo de incubación y en el caso de la influenza A H1N1 se ha descrito un periodo de Incubación de 1 a 7 días.

¿Cuándo una persona puede contagiar a otra?

Las personas infectadas pueden contagiar a otra un día antes de que aparezcan los síntomas, además durante el tiempo en que los síntomas están presentes se estima un aproximado de 10 días en la población general y de 20 a 30 días en niños ^(1,2,3)

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre mayor a 38 °C, tos, ardor y/o dolor de garganta, congestión y secreción nasal, dolores de cabeza, dolores musculares, debilidad. Algunas personas pueden además presentar nausea, vómitos y diarreas

¿Cómo saber si se esta enfermo de Influenza A H1N1?

Desde el punto de vista clínico una persona que presente los síntomas de infección de las vías respiratorias los cuales ya fueron mencionados, pero que tenga nexo epidemiológico es un sospechoso

Es importante aclarar que nexo epidemiológico:

Antecedente de viaje en los 7 a 10 días anteriores al inicio de síntomas a alguno de los países afectados

Antecedente de contacto en 7 a 10 días con una persona proveniente de algunos de los países afectados

Contacto con un caso diagnosticado en territorio nacional

Es conveniente entender que contacto: son personas que viven bajo el mismo techo o que han estado en contacto cercano (distancia igual o menor a 1 metro) con un caso probable o confirmado de la Influenza.

Si Ud. presenta síntomas de Infección Respiratoria Aguda y NO ha estado en zonas afectadas ni en contacto con enfermos, entonces lo más probable es que NO corresponda a Influenza A H1N1

Pero hay que recordar que a medida que aumente los casos de Influenza A H1N1 en el país tendremos los casos autóctonos en los cuales no habrá nexo epidemiológico verificable

¿Como se confirma el Diagnostico?

Se determina la presencia del virus en secreciones respiratoria.

La técnica para toma de muestra pueden ser: hisopado nasal, hisopado faríngeo, aspirado naso faríngeo, cepillado bronquial y muestra de tejidos. En Nuestro país se utiliza los hisopado nasa y faríngeo. La muestra tomada se coloca en un medio de transporte especial para virus (Virocult) y es trasladada cumpliendo con las condiciones adecuadas al Instituto Nacional de Higiene Dr. Rafael Rangel donde son procesadas utilizando la prueba PCR en tiempo real (RT-PCR)

prueba que permite la detección de los antígenos virales y de esta forma confirmar el diagnóstico.

Es importante destacar que solo el MPPS a través de las Dirección de epidemiología de los municipios suministra los insumos necesarios para la toma, envío y procesamiento de muestras^(1,2,3)

¿Qué debo hacer si presento síntomas?

Quédese en su casa, evite el contacto con el resto de los miembros de su familia, manténgase aislado en su habitación.

Llame a su medico infórmele que sospecha que esa enfermo de Influenza A H1N1 y solicítele que debe hacer para asistir al centro de salud para tener atención medica.

En Barquisimeto los centros centinelas son Hospital Central Universitario "Dr. Antonio Maria Pineda", Hospital Pediátrico Universitario "Dr. Agustín Zubillaga", Ambulatorio Dr., Vicente Andrade de IVSS. Hospital del IVSS "Dr. Pasto Oropeza", Hospital del IVSS "Dr. Daza Pereira"

Llame al 0800 gripe 00 08004747300, línea gratuita por telefonía móvil o fija en toda Venezuela y le aclararan cualquier duda también le indicaran que hacer

Utilice el *tapaboca* de forma adecuada, cúbrase su nariz y boca, recámbielo cada vez que se humedezca. Para eliminarlo destrúyalo y deséchelo en una bolsa plástica anudada y deposítela en una papelería con tapa.

Cuando tosa o estornude cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, colóquelo en doble bolsa de plástico anúdalo y luego bótelos en la papelería. No se automedique, en caso de fiebre sólo utilice Acetaminofen, ingiera abundantes líquidos.

¿Existe tratamiento para la enfermedad?

Existen medicamentos antivirales que se han utilizado en esta enfermedad, su indicación debe ser realizada exclusivamente después de una consulta médica. Los servicios de salud del estado venezolano le proveerá el antiviral el cual se utiliza como tratamiento en los casos confirmados y de manera preventiva en los sospechosos o contactos

¿Existe vacuna que proteja de la infección? NO. La vacuna que existe protege contra la Influenza estacional, pero virus el virus A H1N1 no se conocía por lo tanto no se había creado vacuna contra el

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme? Mantenerse alejados de personas que pudieran tener infecciones respiratorias agudas

Lavar manos y muñecas frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, o bien, use gel antibacteriano con base de alcohol, siguiendo la técnica antes mencionada, principalmente después de estornudar, toser y sonarse la nariz. Al toser o estornudar hacerlo con la técnica correcta, cubrir completamente nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.

Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura. Al hablar, procure mantener una distancia de 2,25 metros del resto de las personas, evitar compartir artículos de oficina como plumas, lápices, marcadores, CD, USB, etc. y en caso necesario, lavarse las manos después del contacto, no saludar de beso, mano y abrazos, no acudir a lugares cerrados y concurridos, desinfecte con cloro las superficies que pueden estar en contacto con las secreciones expelidas al toser o estornudar, o aquellas que se han tocado con las manos

contaminadas (mesas, manillas de puertas, teclados, pasamanos, etc.)

¿Como podemos disminuir el riesgo en los sitios públicos y ambientes de trabajo?

Ventilar todas las áreas de trabajo, abriendo ventanas y permitiendo la entrada del sol, garantizar la disponibilidad de papeleras con bolsa de plástico y tapa en todas las áreas, establecer un horario de limpieza en cada una de las áreas; si se trata de superficies inertes (acero inoxidable o plástico duro) se deberá realizar con agua y detergente o con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharadas de cloro al 6%, que es el cloro comercial) cada 4 horas. Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C y una humedad entre los 50% y 60%. ^(1,2,3)

Mantener limpios los objetos de uso común desinfectándolos con alcohol o solución de cloro a la dilución especificada anteriormente tres veces al día: teléfonos móviles y fijos, pomos de puerta interruptores de electricidad o de ascensores, teclados de computadora y mouse, impresoras, máquinas de escribir, lavabos, puertas y manijas, así como manija o botón de la taza de baño, asegura el suministro de agua suficiente, jabón líquido, papel de baño, toallas desechables o secadores de aire.

REFERENCIAS

- 1) OMS. Gripe por A(H1N1), disponible en: <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>. Consulta Julio 2009.
- 2) CDC. Morbidity and Mortality Weekly Report. Disponible en: <http://www.cdc.gov/mmwr/>. Consulta Julio 2009.
- 3) Ministerio del Poder Popular para la Salud y Protección Social. Nueva Influenza. Disponible en: <http://www.mpps.gob.ve>. Consulta Julio 2009.